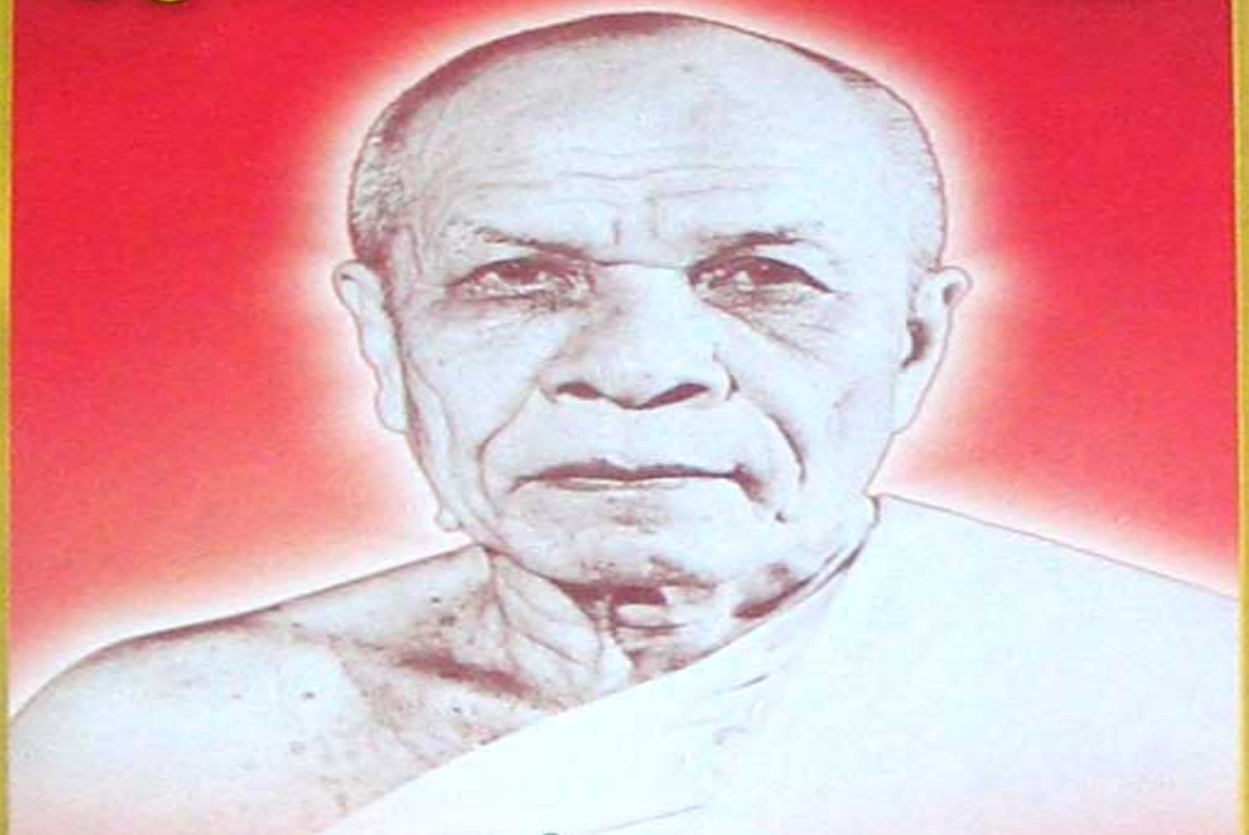
ช่อระกา

วิชาธรรมกาย



ฉบับครึ่งหลักสูตร
สำหรับนักเรียนที่มีเวลาน้อย

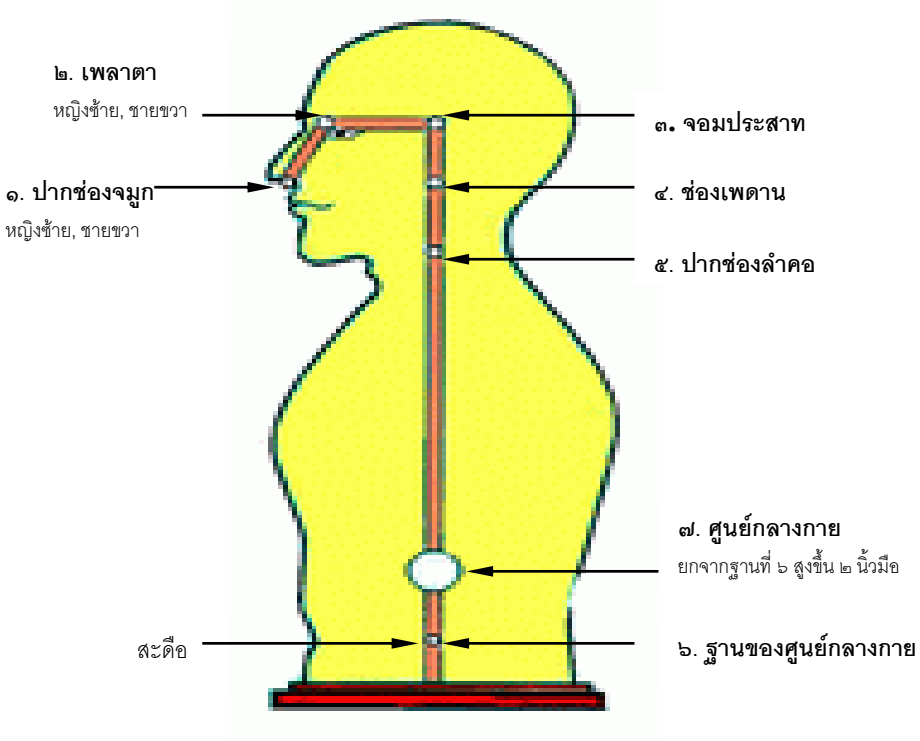
โดย.. นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดสันทบุรี

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
(หลวงพ่อวัดปากน้ำ)
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย

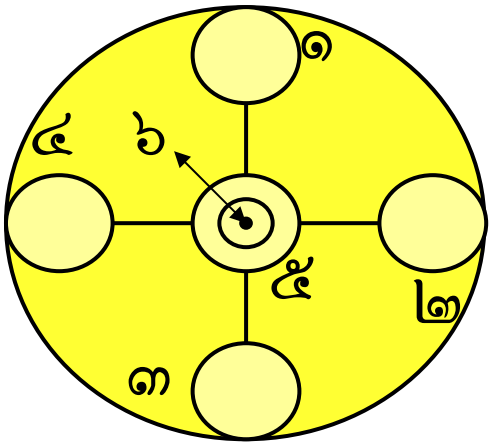
นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

- ผู้เขียน ปราบมาร ภาค ๑-๒-๓-๔-๕
- ผู้เขียน แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภาร ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
- ผู้เขียน แนวเดินวิชาหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดาร ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ
- ผู้เขียน วิชาธรรมกายหลักสูตรต่างๆ

รูปของตัวเราในท่าผ่าซีก



แสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน



๑. ด้านหน้า	ธาตุน้ำ
๒. ด้านขวา	ธาตุดิน
๓. ด้านหลัง	ธาตุไฟ
๔. ด้านซ้าย	ธาตุลม
๕. ศูนย์กลาง	อากาศธาตุ
๖. จุดศูนย์กลาง	วิญญาณธาตุ

ลักษณะของศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

ดวงแก้วมณีโชติ

อุปกรณ์การสอนวิชาธรรมกายที่สำคัญจำเป็นต้องมีทุกสำนัก

คำนำ

หนังสือ **“วิชาธรรมกายฉบับครึ่งหลักสูตร สำหรับนักเรียนที่มีเวลาน้อย”** ที่ท่านถืออยู่ขณะนี้ คือ วิชาธรรมกายเบื้องต้นแบบครึ่งท่อน สำหรับท่านที่เห็นดวงปฐมมรรคเบื้องต้นแล้ว จะสามารถท่องวิชาในใจ เพื่อเดินวิชาจากดวงธรรมไปเห็นกายธรรมเบื้องต้น ๔ กายธรรม โดยเขียนเป็นคำท่องวิชาทั้งอนุโลม – ปฏิโลมกาย ตั้งแต่กายธรรมพระโสดาไปถึงกายธรรมพระอรหัตต์ และจากกายธรรมพระอรหัตต์กลับมาสู่กายธรรมพระโสดา

การทำเล่มเล็กนี้ ก็เพื่อบรรจุเนื้อวิชาให้เหมาะแก่เด็กนักเรียนที่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว จะได้ใช้ท่องวิชา เพื่อเดินวิชาเจอะดวงธรรมให้เห็นกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรมได้

หากท่านประสงค์จะเรียนให้เต็มหลักสูตร โปรดติดตามได้ในหนังสือเล่ม **“ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย”** หรือ **“ทางรอดของมนุษย์มีทางเดียวเท่านั้น”** ต่อไป

นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

สารบัญ

คำนำ	๕
สารบัญ	๖
การพัฒนาใจให้สว่างใส	๘
วิธีบูชาพระ	๑๐
การบอกกำหนดดวงนิมิต เพื่อพัฒนาใจต่อไป	๑๓
การวัดผล	๑๕
บทฝึกการพัฒนาใจที่ ๑	๑๗
การรักษาดวงธรรมและรักษาองค์พระธรรมกายไม่ให้เลือนหาย	
บทฝึกพัฒนาใจที่ ๒	๑๘
การลำดับองค์ธรรมกายให้ได้ ๔ องค์ จากดวงธรรมดวงเดียว ทั้งอนุโลม – ปฏิโลม	
การเห็นที่ถูกต้อง	๒๒
การนำไปใช้	๒๒
การรักษาธรรมกาย	๒๒
อานิสงส์ทันตาของการเห็นกายธรรม	๒๓
อานิสงส์ของการเห็นธรรม	๒๓
***** ติดต่อ คณะวิทยากรของ อาจารย์ การุณย์ บุญมานุช	๒๕
ผลงานเขียนวิชาธรรมกาย	๒๖
ประวัติย่อ อาจารย์ การุณย์ บุญมานุช	๒๙
บันทึกจากผู้เขียน	๓๕

เพิ่มเติม: ๑. อ่านหนังสือของผู้แต่งคนเดียวกันนี้ได้ฟรีที่ http://www.kayadham.org

๒. Website ศูนย์ประสานงานการเผยแพร่วิชาธรรมกายที่ http://www.wisdominside.org

๓. พูดคุยสนทนา ตอบข้อสงสัยวิชาธรรมกายที่ http://forum.wisdominside.org

๔. ห้องเรียนวิชาธรรมกาย Online ในระบบ E-Learning ที่

http://elearning.wisdominside.org

เราเกิดมาแล้วหลายชาติ
แต่ไม่พบวิชาธรรมกาย
นับว่าเกิดความเสียหายแก่เรา
เหลือคณานับ
เมื่อพบแล้ว
จงกอบโกยให้สุดกำลัง

การพัฒนาใจให้ใสสว่าง

การฝึกพัฒนาใจตามคำสอนของพระศาสดาข้อที่ ๓ ที่ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** ซึ่งแปลว่า ทำใจให้สว่างใสนั้น มีการฝึกเป็น ๒ แบบคือ ฝึกเฉพาะตน และฝึกเป็นหมู่คณะ มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. <u>การฝึกเฉพาะตน</u>

จะต้องเคร่งต่อตนเอง ว่าจะฝึกนานเท่าไร จะต้องหาสถานที่สงบ หาอุปกรณ์การฝึกไว้เฉพาะตน เช่น ดวงแก้วกลมขาวใส ภาพแสดงทางเดินของใจ ๗ ฐาน ท่องคำสวดก่อนฝึกให้ได้ เพราะจะต้องท่องคำสวดก่อนฝึกพัฒนาใจ ท่องจำวิธีเลื่อนดวงนิมิต ตั้งแต่กำหนดนิมิต เลื่อนดวงนิมิตไปฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำให้แม่นยำ เพราะเราปฏิบัติเอง เมื่อถึงขั้นฝึกจริง ทำไปแล้วเกิดติดขัด หากไปเปิดหนังสืออ่านดูอีก จะทำให้เสียจังหวะหรือเสียอารมณ์ ดังนั้น ต้องท่องจำให้จำได้ เพื่อความคล่องตัวในการฝึกของเรา

(ก.) **ลำดับแรก** ปรับปรุงท่านั่งเจริญภาวนาให้ถูกตำรา

(ข.) **ลำดับที่สอง** หลับตาแล้วนึกกำหนดดวงนิมิต เลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ไปถึงฐานที่ ๗ ทำใจนิ่งอยู่ฐานที่ ๗ คือ ศูนย์กลางของกาย แล้วท่องคำท่องในใจ เมื่อท่องคำสวดในใจเสร็จแล้ว ให้ภาวนาต่อไปได้เลย บริกรรม สัม มา อะ ระ หัง เรื่อยไป ตามกำหนดเวลาที่เราตั้งใจไว้

(ค.) **ลำดับที่สาม** ผลจากการเจริญภาวนาของเรา หากถึงขั้นเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว จากนั้นเป็นการฝึกขั้นสูง ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

(ง.) **เมื่อเสร็จการฝึก** อย่าเพิ่งลืมตา จะต้องสวดแผ่เมตตาเสียก่อน เสร็จจากสวดแผ่เมตตาแล้วลืมตา พักจากการฝึกได้ บทสวดมนต์และบทแผ่เมตตา ได้พิมพ์ไว้ให้แล้ว

๒. <u>การฝึกเป็นหมู่คณะ</u>

ได้แก่ การฝึกในครอบครัวหรือการฝึกในที่ประชุม หากผู้ฝึกมีจำนวนมาก จำต้องจัดที่นั่งให้ห่างกันพอสมควร ป้องกันคนข้างเคียงสัมผัสกับคนอื่น เพราะคนอื่นกำลังทำสมาธิ หากคนข้างเคียงมีเสียงรบกวนหรือไปสัมผัสตัวเขา จะทำให้เขาเสียสมาธิทันที หากจัดแถวก็ต้องเว้นช่องให้แต่ละบุคคลห่างกันพอสมควร เมื่อจัดที่นั่งให้แก่ผู้ฝึกเสร็จแล้ว จึงทำความตกลงในประการอื่นต่อไป

การฝึกแบบหมู่คณะนี้ จะต้องมีผู้นำหรือครูเพราะจะต้องทำหน้าที่นำเขาในทุกเรื่อง ตั้งแต่ต้นจนปลาย ดังนั้น ครูหรือผู้นำจะต้องฝึกตนเองให้เป็นเสียก่อน เพื่อจะได้นำเขาได้คล่องตัว ทั้งนี้รวมถึงตรวจสอบผลการฝึกและบอกวิชาชั้นสูงแก่สมาชิกได้ ดังนั้น จึงขอให้ผู้นำหรือครูท่องจำ บทสวดมนต์ก่อนฝึก; บทสวดแผ่เมตตา; บทสวดบูชาพระศาสดา; บอกวิธีกำหนดดวงนิมิตและเลื่อนดวงนิมิตจากฐานที่ ๑ ถึงฐานที่ ๗ ให้จำได้ทั้งหมด อีกทั้งต้องจำขั้นตอนต่างๆ ของการฝึกไว้ทั้งหมด ว่าขั้นตอนใดทำอะไรอย่างไร

(ก.) **การจัดห้องฝึก** ในห้องนี้จะต้องตั้งโต๊ะหมู่บูชาในที่สูง ควรยกพื้นให้สูงเพื่อตั้งโต๊ะหมู่บูชา โต๊ะหมู่บูชาประกอบด้วยพระพุทธรูป แจกันดอกไม้แต่พองาม

(ข.) **อุปกรณ์การสอน** ตั้งให้ต่ำกว่าโต๊ะหมู่บูชา มีดวงแก้วขาวใส ๑ ดวง ควรเป็นขนาดใหญ่เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว มีภาพแสดงทางเดินของดวงนิมิต ๗ ฐาน ควรเขียนให้ใหญ่ เพื่อจะได้เห็นกันทั่ว

<u>ขั้นอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติ</u>

เมื่อผู้นำหรือครูจัดที่นั่งให้แก่สมาชิกเสร็จแล้ว จากนี้ไปเป็นการอธิบายแสดงวิธีปฏิบัติการพัฒนาใจ ดังนี้

(ก.) ท่านั่งสมาธิ ว่านั่งอย่างไร ตามแบบที่กล่าวแล้ว

(ข.) อธิบายวิธีพัฒนาใจ ว่าทำอย่างไร เริ่มต้นจากการกำหนดดวงนิมิต ชูดวงนิมิตให้เห็นกันทั่ว แล้วเลื่อนดวงนิมิตไปตามจุดต่างๆ ในกายเรา ชี้ให้ดูภาพอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ เห็นว่าเข้าใจกันดีแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติจริง

<u>ขั้นปฏิบัติจริง</u>

(ก.) **กล่าวคำสวด** ให้ผู้นำหรือครูกล่าวนำ แล้วสมาชิกสวดนำไปทีละวรรค จนกว่าจะจบ (หรือจะให้นั่งหลับตาทำสมาธิ โดยกำหนดดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ๗ ฐานก่อน แล้วจึงกล่าวคำสวดตรงฐานที่ ๗ คือ ที่ศูนย์กลางกายก็ได้)

(ข.) **เมื่อกล่าวคำสวดจบแล้ว** ครูหรือผู้นำสั่งให้สมาชิกนั่งสมาธิ หลับตา สั่งให้กำหนดดวงนิมิต และนำให้สมาชิกเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ๗ ฐาน ตามที่กล่าวแล้ว จากนั้นให้โอกาสสมาชิกปฏิบัติเฉพาะตน ประมาณ ๒๐ นาที

(ค.) **การวัดผล** ให้ผู้นำหรือครูถามสมาชิกว่า ท่านใดเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว เป็นหน้าที่ของครูจะต้องคัดสมาชิกที่เห็นดวงธรรมเบื้องต้นมาไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อการบอกวิชาชั้นสูงให้เขาปฏิบัติต่อไป

(ง.) **เมื่อเสร็จจากการปฏิบัติ** ให้ผู้นำหรือครูกล่าวคำสวดแผ่เมตตาก่อน โดยสมาชิกกล่าวไปทีละวรรค จนกว่าจะจบ ครั้งเสร็จจากกล่าวแผ่เมตตาแล้ว จึงจะถือว่า เสร็จสิ้นการฝึกคราวนี้

วิธีบูชาพระ

ของพระมงคลเทพมุนี

บูชาพระก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะตะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต, *(ชาย)* **คะตา,** *(หญิง)*

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ *(กราบลง ๑ หน)*

สะวากขาโต ภะคะวา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบลง ๑ หน)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ *(กราบลง ๑ หน)*

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว จากนี้ไปตั้งใจให้แน่วแน่ ขอขมาโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษ งดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเราจะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคตสืบไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย พึงนอบน้อม พระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ **นะโม ๓ หน** หนที่ ๑ น้อบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ ๒ น้อบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน นะโมหนที่ ๓ น้อบน้อม พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่านะโมดังๆ พร้อมกัน ๓ หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พาเล, ยะถา มุฬเห, ยะถา อะกุสะเล, เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโย โน, ปะฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาลเป็นคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้น ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

คำอาราธนา

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, สมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว, ในอดีตกาล, มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, แลสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอดีตกาลที่ล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และพระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระอริยสงฆ์ กับสมมุติสงฆ์, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร, โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร, มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า, คุณพระธรรมเจ้า, คุณพระสงฆเจ้า, (ท่านผู้หญิงว่า คุณครูบาอาจารย์) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์, คุณมารดาบิดา, คุณทานบารมี ศีลบารมี, เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี, วิริยะบารมี ขันติบารมี, สัจจบารมี อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, แต่ร้อยชาติพันชาติ, หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, ตั้งแต่เล็กแต่น้อย, ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี, ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น, จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า, ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด, **นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ ฯ**

การบอกกำหนดดวงนิมิต เพื่อพัฒนาใจต่อไป

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้สวดมนต์ไหว้พระเสร็จเรียบร้อย ซึ่งการกล่าวคำสวดเช่นนี้ เป็นอุปการะให้การพัฒนาใจได้ผลดียิ่ง ดังนั้น ก่อนฝึกพัฒนาใจทุกครั้ง จะต้องกล่าวคำสวดให้ครบบทสวด

จากนี้ไป ให้ทุกท่านนั่งขัดสมาธิ คือ เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือบนหน้าตัก มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง ตั้งใบหน้าให้ตรง ไม่ก้มหน้า แล้วนึกทำใจให้ว่าง คือ ปราศจากเรื่องกังวลใจทั้งปวง แม้หน้าที่การงานและภารกิจส่วนตัว ไม่ต้องนำมาขบคิด นึกถึงคำสอนของพระศาสดา ข้อที่ ๓ ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** แปลว่า ทำใจให้สว่างใส นั้น มีวิธีทำดังนี้

ให้ทุกท่านหลับตา เพื่อให้ใจเปิด เมื่อหลับตาแล้ว ให้นึกถึงดวงแก้วกลมขาวใสสว่างโชติ มีขนาดเท่าแก้วตา นึกให้ดวงแก้วขาวใสด้วยใจ เมื่อนึกได้แล้ว พึงเลื่อนดวงนิมิตไปตามฐานต่างๆ ในตัวเรา ดังต่อไปนี้

(๑.) **<u>ปากช่องจมูก</u>** (หญิงซ้าย ชายขวา)

น้อมดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องจมูก สำหรับท่านหญิงปากช่องจมูกซ้าย สำหรับท่านชาย น้อมมาปากช่องจมูกขวา เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใสเบาๆ พร้อมกับบริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๒.) **<u>เพลาตา</u>** (หญิงซ้าย ชายขวา)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่เพลาตา สำหรับท่านหญิงเพลาตาซ้าย และท่านชาย เพลาตาขวา นึกบรรจุดวงนิมิตใสลงไปที่รูน้ำตาออกคือ เพลาตา เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสเกิดความสว่างโชติ

(๓.) **<u>จอมประสาท</u>** (ในกะโหลกศีรษะ)

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในจอมประสาท อยู่ในกะโหลกศีรษะ วิธีเลื่อนดวงนิมิตใส ให้ทำตาขาวเหมือนตาคนเป็นลม คือ นึกเหลือกตากลับเข้าไปในกะโหลกศีรษะ พร้อมกับเลื่อนดวงนิมิตใสไปด้วย ให้ดวงนิมิตใสนิ่งอยู่ในกะโหลกศีรษะ แล้วลืมเรื่องการเหลือกตาทันที เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๔.) **<u>ปากช่องเพดาน</u>**

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องเพดาน เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตสว่างโชติ

(๕.) **<u>ปากช่องลำคอ</u>**

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสมาที่ปากช่องลำคอ อยู่ในหลอดลำคอ คะเนว่าอยู่เหนือลูกกระเดือกนิดหนึ่ง เอาใจสัมผัสดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๖.) **<u>ฐานของศูนย์กลางกาย</u>**

จากนั้น เลื่อนดวงนิมิตใสไปในท้องของเรา ดวงนิมิตใสตั้งอยู่ตรงไหน สมมุติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น เส้นแรกสมมุติว่า แทงจากสะดือตัวเราเอง ขึงตึงทะลุข้างหลัง อีกเส้นหนึ่งสมมุติว่าแทงจากสีข้างขาวขึงตึงทะลุสีข้างซ้าย เราเห็นเป็นมโนภาพว่า ในท้องเรามีเส้นด้ายตัดกัน ๒ เส้น เป็นรูปกากบาท ตรงจุดตัดคือ ฐานของศูนย์กลางกายเอาดวงนิมิตใสไปตั้งไว้จุดตัดของเส้นด้าย บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** จำนวน ๓ ครั้ง แล้วนึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ

(๗.) **<u>ศูนย์กลางกาย</u>** (ศูนย์ถาวร)

จากนี้ไป เลื่อนดวงนิมิตในจากฐานที่ ๖ ให้สูงขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้วมือตัวเอง คือเลื่อนจากฐานของศูนย์กลางกาย มาที่ศูนย์กลางกาย เอาใจสัมผัสนิ่งกลางดวงนิมิตใส บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** นึกให้ดวงนิมิตใสสว่างโชติ บริกรรมเรื่อยไปจำนวนร้อยครั้งพันครั้ง อย่างน้อย ๒๐ นาที ต่างคนต่างบริกรรม ผู้นำวิชาหรือครูเงียบเสียงชั่งคราว ให้โอกาสสมาชิกฝึก ต่างคนต่างฝึกตามวิธีการดังกล่าวแล้ว

การวัดผล

การวัดผลเบื้องต้น เป็นเรื่องจำเป็นที่ผู้นำหรือครู จะต้องติดตามตรวจสอบ เพื่อทราบผลการปฏิบัติว่า ฝึกใจได้ผลเพียงใดหรือไม่ ? หากผู้ใดยังทำไม่เป็น จำเป็นต่างฝึกเบื้องต้นต่อไป รายใดที่สามารถฝึกใจระดับเบื้องต้นได้ ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ชั้นสูงต่อไปเรื่อยๆ ตามระดับความรู้หลักสูตรต่างๆ

นั่นคือ เมื่อสมาชิกฝึกเฉพาะตนเป็นเวลา ๒๐ นาทีแล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องถามสมาชิกว่า ผู้ใดสามารถเห็นดวงธรรมในท้องของตน แสดงว่าฝึกพัฒนาใจเบื้องต้นได้แล้ว ผู้นำหรือครูจะต้องบอกความรู้ชั้นสูงให้เขาฝึกต่อไป ดังนี้

<u>การบอกวิชาเมื่อฝึกเห็นดวงธรรมเบื้องต้นแล้ว</u>

เมื่อการฝึกดำเนินมาพอสมควรแล้ว ผู้นำหรือครู กล่าวเตือนสมาชิกผู้ฝึก ท่านใดยังไม่เห็นดวงธรรม หรือเห็นแล้วแต่ยังไม่ชัด หรือเห็นๆ หายๆ ให้บริกรรมในใจว่า **สัม มา อะ ระ หัง** ต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นดวงธรรมในท้องของตนสว่างใส จึงจะฝึกความรู้ชั้นสูงต่อไปได้

สำหรับท่านที่ฝึกจนเห็นดวงธรรมในท้องของตัวเอง เป็นดวงแก้วขาวใสสว่างโชติ **ให้บริกรรมว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุด ต่อไป** โดยส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมนั้น จนกว่าจะเห็น“จุดขาวใสเท่าปลายเข็ม” นั้น และเมื่อเห็นจุดขาวใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมแล้ว **ให้ส่งใจนิ่ง ลงไปที่จุดใสเท่าปลายเข็มนั้น** พร้อมกับบริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด และหยุดในหยุดๆๆๆ **แล้วจุดใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรมจะว่างและหายไป** ในว่างใสนั้นจะเห็น **พระพุทธรูปขาวใสเป็นเพชร เกตุดอกบัวตูม** ตัวเราหันหน้าไปทางไหน องค์พระก็หันหน้าไปทางนั้น ท้องเราขณะนั้น มีสถานะประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ พระพุทธรูปขาวใสนี้เรียกว่า “ธรรมกาย” เป็นกายแก้ว มีชีวิตจิตใจ มีความศักดิ์สิทธิ์ในการปกปักรักษาแก่ผู้เข้าถึง

<u>กล่าวสวดแผ่เมตตา</u>

ก่อนเลิกจากการฝึก พึงกล่าวสวดแผ่เมตตาเสียก่อน โดยผู้นำหรือครูเป็นผู้กล่าวนำ สมาชิกกล่าวตาม คำสวดแผ่เมตตา มีดังนี้

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

ธรรมกายท่านจริงต่อเรา
แต่เราจริงต่อพระองค์แค่ไหน
ถ้าเราจริงต่อพระองค์
เราต้องหยุดต้องนิ่งให้เห็น
พระองค์
ใสแจ่มอยู่เสมอ
จึงจะชื่อว่า
จริงต่อพระองค์อย่างแท้จริง

บทฝึกพัฒนาใจที่ ๑

การรักษาดวงธรรมและรักษาองค์พระธรรมกายไม่ให้เลือนหาย

ท่านที่ฝึกพัฒนาใจจนเห็นดวงธรรมขาวใสในท้องของตนแล้วก็ดี หรือท่านที่เห็นดวงธรรมแล้วและต่อวิชาจนเห็นพระพุทธรูปขาวใส (ธรรมกาย) แล้วก็ดี พึงรักษาดวงธรรมหรือองค์พระไว้ให้จงดี **ถ้าไม่รักษาไว้ จะเลือนหายไป** เราจะเสียใจว่า เราหมดที่พึ่งทางใจเสียแล้ว วิธีรักษาให้ปฏิบัติดังนี้

๑. สำหรับท่านที่เห็นเพียงดวงธรรม ให้ส่งใจนิ่งอยู่กับดวงธรรมนั้น พร้อมกับบริกรรมในใจว่า หยุดในหยุด นิ่งในนิ่ง ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าสภาพใจของเราหยุดได้ถูกส่วนหรือนิ่งได้ส่วน ท่านจะเห็นดวงธรรมชัดเจน หากไม่หมั่นตรึก นึกตรอง คือ ไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ที่ดวงธรรม จะทำให้ดวงธรรมมัวหมอง เลอะเลือนและหายไป

๒. สำหรับท่านที่เห็นองค์พระพุทธรูปขาวใส คือเห็นดวงธรรมแล้ว ผู้นำหรือครูบอกวิชาให้จนสามารถทำได้ถึงขั้นเห็นองค์ธรรมกาย วิธีรักษา ก็คือ ทำใจนิ่งอยู่กับดวงธรรมในท้องขององค์ธรรมกาย มีวิธีทำดังนี้ ลำดับแรก ส่วนใจนิ่งไปที่ปากช่องจมูกขององค์ธรรมกาย บริกรรมใจหยุดในหยุด แล้วเลื่อนไปเพลาตาขององค์พระธรรมกาย จนในที่สุด ส่งใจนิ่งไปฐานที่ ๗ ขององค์ธรรมกาย วิธีเดินใจเหมือนกับวิธีเลื่อนดวงนิมิตซึ่งเราเคยฝึกมาแล้ว เมื่อเราเลื่อนใจไปที่ศูนย์กลางกายของ องค์พระธรรมกายแล้ว พึงบริกรรม หยุดในหยุดๆๆ ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้เห็นองค์พระธรรมกายขาวใสไว้เนืองๆ หากไม่หมั่นตรึก นึกตรอง คือไม่เอาใจจรดนิ่งไว้ตามที่กล่าวแล้ว ทำให้องค์พระธรรมกายเลอะเลือนและจะหายไป

บทฝึกพัฒนาใจที่ ๒

การลำดับองค์ธรรมกายให้ได้ ๔ องค์ จากดวงธรรมดวงเดียว ทั้งอนุโลม – ปฏิโลม

การฝึกบทนี้ เริ่มต้นจากการเห็นดวงธรรมเพียงดวงเดียว ให้ได้องค์พระธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีฝึกดังนี้

<u>พื้นฐานเดิม</u>

พื้นฐานเดิม หมายความว่า ขณะนี้ท่านพัฒนาใจได้ระดับใด เราจะเริ่มเดินวิชาจากระดับนั้น สมมุติว่า ขณะนี้ท่านเห็นดวงธรรมเบื้องต้น คือ เห็นดวงแก้วขาวใสในท้องของท่าน การเดินวิชาจะเริ่มจากดวงธรมดวงเดียวนี้ ให้ได้ธรรมกาย ๔ องค์ มีวิธีท่องวิชาในใจเป็นคำท่องใจ ดังนี้

<u>ลำดับแรก</u>

- *ให้สมมุติใจของเราเป็นปลายเข็มเย็บผ้า เข็มเย็บผ้านั้นคือ ใจของเรา ส่งเข็มใจสัมผัสนิ่งไปกลางดวงใส บริกรรมใจ "หยุดในหยุดๆๆ" นึกให้เห็น <u>จุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม</u>กลางดวงใส*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระโสดา</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๕** วา สูง **๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระโสดาใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>ลำดับสอง</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระโสดา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระโสดา ท่องใจ"หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระโสดา ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระสกิทาคามี</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๑๐** วา สูง **๑๐** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *ราก็จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>ลำดับสาม</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระอนาคามี</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๑๕** วา สูง **๑๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>ลำดับสี่</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระอรหัตต์</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๒๐** วา สูง **๒๐** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระอรหัตต์ใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>หมายเหตุ</u> นี่คือการเดินวิชาอนุโลมกายธรรม ๔ กายธรรม จากดวงธรรมดวงเดียวของแต่ละกาย ต่อไปจะเป็นการเดินวิชาปฏิโลมกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรม ให้ท่านทั้งหลายท่องวิชาในใจดังต่อไปนี้

<u>ลำดับห้า</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอรหัตต์ ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระอนาคามี</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระอนาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>ลำดับหก</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระอนาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระอนาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระสกิทาคามี</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระสกิทาคามีใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>ลำดับเจ็ด</u>

- *ส่งใจมองปากช่องจมูกของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *เลื่อนใจมองเพลาตา ท่านหญิงมองข้างซ้าย ท่านชายมองข้างขวา ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองเข้าไปที่จอมประสาทในกะโหลกศีรษะของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด"*
- *มองผ่านปากช่องลำคอลัดฐานลงไปในท้องของกายธรรมพระสกิทาคามี ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นดวงธรรม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรม ท่องใจ "หยุดในหยุด" เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม*
- *ส่งใจนิ่งไปกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ท่องใจ "หยุดในหยุด" นึกให้จุดเล็กใสเท่าปลายเข็มว่างออกไป*
- *เกิด**<u>กายธรรมพระโสดา</u>** เป็นพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม หน้าตักกว้าง **๕** วา สูง **๕** วา นั่งขัดสมาธิอยู่ในกลางว่างใส หันหน้าไปทางเดียวกับเรา*
- *เราก็จะเห็นกายธรรมพระโสดาใสขึ้น ชัดขึ้น ด้วยการท่องใจว่า หยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ*

<u>หมายเหตุ</u> นี่คือการปฏิโลมกายธรรม ๔ กายธรรม จากดวงธรรมดวงเดียว ให้เราเดินวิชาอนุโลม – ปฏิโลม กายธรรมเช่นนี้หลายๆ เที่ยว จะทำให้ดวงธรรม – กายธรรมของทุกกายใสขึ้น จนส่งผลให้รู้ญาณของเราดีขึ้น และเป็นบาทฐานให้เราเดินวิชาชั้นสูงได้ต่อไป

<u>ลำดับแปด</u>

เมื่อเราเดินวิชาอนุโลม – ปฏิโลม กายธรรมหลายๆ เที่ยว จนเป็นที่พอใจแล้ว คือเกิดความใสสะอาดทุกดวงธรรมและทุกกายธรรมแล้ว ให้เราจบการเดินวิชาประจำวันที่กายธรรมพระอรหัตต์ โดยส่งใจมองเข้าไปในท้องของกายธรรมพระอรหัตต์ (อย่าลืมเดินใจไปตามฐานทั้ง ๗ ฐานด้วย) นึกให้เห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ แล้วนึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกลางดวงธรรม ท่องใจหยุดในหยุดๆ ใสในใสๆ แล้วเราจะเห็นดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์ และกายธรรมพระอรหัตต์ใสแจ่มชัดในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กายธรรมก็จะให้การดูแลปกปักรักษาพวกเราได้อย่างเต็มกำลังของพระองค์

<u>หมายเหตุ</u>
- ใจเราต้องทำงานสองอย่างควบคู่กันไป คือ
  (๑.) ท่องวิชาในใจ และ
  (๒.) ใจเราอีกใจ <u>ทำงาน</u> ตามที่เราท่อง
- อย่าลืม ! ต้องท่องวิชาด้วย ถ้าไม่ท่อง กิเลสจะปิดวิชา ทำให้เกิดความวกวน

การเห็นที่ถูกต้อง

- ต้องเห็นธรรมกายในท้องของตน เพราะที่ศูนย์กลางกายของเรา มีสภาวะเป็น "สุญญตา" มีลักษณะกว้างใหญ่ไพศาล ประดุจท้องฟ้าปราศจากเมฆ มีสภาพขาวและใส ธรรมกายใหญ่เท่าไรและของจำนวนมากเท่าไร ก็บรรจุเท่าไรไม่เต็ม
- การเห็นธรรมกาย เป็นการเห็นด้วยใจ ไม่ได้เห็นด้วยนัยน์ตาของกายมนุษย์หยาบ เพราะถ้าเราหลับตาแล้วใจจะเปิด ถ้าตาไม่หลับ ใจก็ไม่เปิด การเห็นธรรมกายนั้น เห็นได้ทุกด้าน ทั้งด้านบน ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านล่าง ด้านข้าง ธรรมกายนั่งในท่าขัดสมาธิ กายมนุษย์หันหน้าไปทางใด ธรรมกายก็หันหน้าไปทางนั้น

การนำไปใช้

- นึกให้เห็นกายธรรมพระอรหัตต์ในท้องของตนเนืองนิจ โดยแบ่งใจออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งใช้ในภาระหน้าที่ประจำวัน อีกส่วนหนึ่งให้ดูดวงธรรมในท้องกายธรรมพระอรหัตต์ เมื่อมีทุกข์ภัยอะไร ให้ส่งใจนิ่งไปกลางดวงธรรมของกายธรรมพระอรหัตต์และอธิษฐานให้ พระองค์ทรงช่วย ประสงค์อะไร ก็บอกความต้องการไปในทางที่ชอบ อธิษฐานใจเสร็จแล้ว ให้หยุดนิ่งกลางดวงธรรม จรดใจให้ถูก "กลาง" บริกรม "สัม มา อะ ระ หัง" หรือ "หยุดในหยุดๆๆ ใสในใสๆๆ" เรื่อยไป องค์ธรรมกายจะเปล่งรัศมีและปาฏิหาริย์กายใหญ่ขึ้น
- **วันหนึ่งๆ ต้องเดินวิชาอนุโลม – ปฏิโลมกายธรรมทั้ง ๔ กายธรรมนี้ ให้ได้สองครั้งต่อวัน คือ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน คราวละ ๑๕ นาที จะทำให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงานทุกเรื่อง**

การรักษาธรรมกาย

- เมื่อเห็นธรรมกายแล้ว ให้รักษาไว้จงดี วิธีรักษาคือ ทำใจหยุดและนิ่งกลางดวงธรรมในท้องธรรมกาย ให้เห็นธรรมกายขาวใสแจ่มจรัสรัศมีในทุกอิริยาบถ ทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ธรรมกายก็จะคุ้มครองรักษา (**ธมฺโม หว รกฺขติ ธมฺมจารี** ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม)
- **แต่ถ้าไม่หมั่นนึก ไม่หมั่นดู ไม่หมั่นหยุด ไม่หมั่นนิ่ง การกระทำเช่นนี้ ถือว่าไม่บูชาธรรม ธรรมกายก็จะหาย ไม่เห็นอีกต่อไป เราก็หมดที่พึ่งทางใจ นับเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงของชีวิต**
- ถ้าดวงธรรมใสสะอาด และองค์ธรรมกายจรัสแจ่มใส แปลว่า ชีวิตของเราจะรุ่งเรือง เจริญก้าวหน้า แต่ถ้าดวงธรรมซูบซีด มัว ไม่ผ่องใส เป็นผลให้ธรรมกายไม่ใสด้วย บ่งถึงว่า ชีวิตเราจะเสื่อม ทำมาหากินไม่เจริญ จะมีอุปสรรค จะมีโรคภัยเบียดเบียน ฯลฯ

อานิสงส์ทันตาเห็นของการเห็นกายธรรม

๑. ทำให้เรียนหนังสือดีขึ้น ความทรงจำดีขึ้น
๒. ทำให้พ้นจากอุบัติเหตุทั้งปวง
๓. ทำให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ
๔. ให้มีปัญญาคมกล้า
๕. ให้ห่างจากอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งปวง

อานิสงส์ของการเห็นธรรม

การเห็นธรรมนั้น แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ การเห็น**ดวงปฐมมรรค**เพียงอย่างเดียวและการเห็น**ธรรมกาย**

ประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรคนั้นอย่างหนึ่ง และประโยชน์ของการเห็นธรรมกายนั้นอีกอย่างหนึ่ง

เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงไร **ย่อมขึ้นอยู่กับการเห็นของเราว่าเราเห็นเนือง ๆ หรือเห็นกันชั่วครู่ ความต่างกันอยู่ตรงนี้**

ถ้าเราเห็นอย่างชัดเจน และเห็นได้เนืองๆ ย่อมเกิดอานิสงส์มาก เกิดประโยชน์มาก ในทางกลับกัน หากเราเห็นเลือนรางและเห็นได้ไม่นาน ย่อมได้ประโยชน์น้อย เกิดอานิสงส์น้อยลงไป

ก. <u>อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นดวงปฐมมรรค</u>

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์จากการเห็นดวงปฐมมรรค มี ๑๘ ประการคือ

(๑.) มีใจเป็นหิริโอตตัปปะ โดยที่ไม่ทราบว่าหิริโอตตัปปะ คืออะไร
(๒.) เปลี่ยนสภาพใจจากแข็งกระด้างเป็นอ่อนโยน จากใจบาปเป็นใจเมตตากรุณา
(๓.) หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ฝันเห็นแต่สิ่งมิ่งมงคล
(๔.) ปราศจากโรคภัย แคล้วคลาดจากอุบัติเหตุ
(๕.) พ้นจากไฟพิษ และคมศาสตรา
(๖.) เทวดาย่อมคุ้มครอง
(๗.) เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์
(๘.) ตายแล้วไปสู่สวรรค์ (ไม่หลงตาย)
(๙.) สุขภาพจิตดี
(๑๐.) ใบหน้าผ่องใส
(๑๑.) ไม่แก่เกินวัย
(๑๒.) ความจำดี

(๑๓.) ตัดสินใจถูกต้อง ความคิดมีเหตุผล

(๑๔.) ไม่ฟุ้งซ่าน มีสติ

(๑๕.) ปกครองตัวเองได้ ไม่หมดอาลัยในชีวิต

(๑๖.) ทำกุศลขึ้น บุญไม่เสื่อม

(๑๗.) บริหารงานไม่เหนื่อย แม้เหนื่อยก็สดชื่นคืนสภาพเดิมอย่างเร็ว

(๑๘.) เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความคิดทันสมัย

ข. <u>**อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย**</u>

อย่างน้อย อานิสงส์และประโยชน์ของการเห็นธรรมกาย มี ๑๙ ประการคือ

(๑.) ปราศจากทุกข์ ภัย โรค

(๒.) เป็นผู้ช่วยตัวเอง ทำตนให้หมดเวร หนีเวร

(๓.) เป็นผู้ไม่ก่อหนี้ ไม่สร้างเวรให้แก่ตน

(๔.) ชื่อว่าบำเพ็ญตบะ เผาผลาญกิเลสให้หมดไปจากใจตน

(๕.) เป็นการยกสภาพใจ สู่ความเป็นอารยะ

(๖.) เป็นผู้มีใจเป็นพระ เป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย

(๗.) รู้ทางเดินของพระอริยเจ้า ตามหลักมรรค ๘ ชื่อว่าเจริญรอยตามยุคลบาท

(๘.) เป็นผู้ตื่นแล้ว เบิกบานแล้ว

(๙.) เป็นผู้ใกล้ตถาคต

(๑๐.) เป็นผู้มีมิ่งมงคล แม้เห็นสมณะก็เป็นมงคลอยู่แล้ว แต่เห็นธรรมกายเป็นมงคลร้อยเท่าพันทวี

(๑๑.) เป็นการทำตนให้หมดชาติ หมดภพ พ้นจากเวียนว่ายตายเกิดเข้าไปทุกที

(๑๒.) เป็นผู้เข้าถึงโมกขธรรม

(๑๓.) เป็นหน่อเนื้อพุทธางกูร ดำเนินชีวิตเยี่ยงโพธิสัตว์

(๑๔.) เป็นสุคโต คือมาดีไปดีทุกชาติ ไม่ไปอบายภูมิเลย

(๑๕.) เป็นผู้เห็นแดนเกษม แจ้งนิพพาน ได้มรรค ได้ผล ได้นิพพาน

(๑๖.) เป็นผู้สืบศาสนา เป็นทนายแทนพระศาสนา

(๑๗.) เป็นที่พึ่งของศาสนา ไม่เป็นหนี้ศาสนา

(๑๘.) เป็นเนื้อนาบุญเขต เป็นเนื้อนาบุญของโลก เป็นทักขิไณยบุคคล

(๑๙.) ได้เห็นวิชชาที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น และได้บรรลุธรรมอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงบรรลุ เช่นได้เห็นวิชชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ

***** ติดต่อคณะวิทยากรสังกัด ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงครามซึ่งได้รับการฝึกอบรมโดย อาจารย์การุณย์ บุญมานุช อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี (ผู้เขียน) ตามรายนามดังนี้ *(ข้อมูล ณ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านสามารถ Up to date รายนามของสมาชิกได้ที่ http://th.wisdominside.org/index.php?option=com_mambatstaff&Itemid=๑๔๐)*

๑. **คุณชูชัย ศรีสุชินวงศ์**: ๔๒ ถ. จักรพงษ์ แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กทม. ๑๐๒๐๐ โทร (๐๒) ๒๘๒ - ๘๖๖๑

๒. **นพ. นิพนธ์ หลงประดิษฐ์** (พ.บ. วว.โสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา): ๕๗/๑๖ ซ.ทรงสะอาด ถ.วิภาวดีรังสิต ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๘-๑๘๑๒-๙๑๔๒ E-mail: niphonl@gmail.com

๓. **นพ. ชำนาญ หล่อเมืองทอง**: กลุ่มงานวิสัญญีวิทยา ร.พ.อุตรดิตถ์ จ.อุตรดิตถ์ โทร. (๐๕๕) ๔๑๑๐๖๔-๑๓๐๙ E-mail: chamnlhon@gmail.com

๔. **ดร.มนัส โกมลฑา**: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา ๓๐๐๐๐ โทร. (มือถือ) ๐๘-๖๐๕๒-๑๗๐๙ E-mail: komoltha๔๒๙๙@gmail.com

๕. **ดร.บริญญา จันทร์ดา**: ๖/๔ ซ.วิศวเสนานิคม ถ.เพชรเกษม ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ราชบุรี ๗๐๐๐๐ โทร. (มือถือ) ๐๘-๗๑๖๒-๐๖๔๘

๖. **อ.กรณ์ไพบูรณ์ / อ.พิมพ์วรัชญ์ ธนบรมัตถ์**: ๔๐/๒๗ หมู่ ๒ ซ. ศิริเขตแยก ๒ เพชรเกษม ๑๑๖ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม. ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๔๒๐-๕๑๓๒ มือถือ ๐๘-๑๒๕๖-๐๗๙๘ E-mail: wisdominside@gmail.com

๗. **คุณธรรศ ธนบรมัตถ์**: ๔๐/๒๗ หมู่ ๒ ซ. ศิริเขตแยก ๒ เพชรเกษม ๑๑๖ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม. ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๔๒๐-๕๑๓๒ มือถือ ๐๘-๙๔๘๘-๑๗๘๘ E-mail: toucht@gmail.com

๘. **คุณเจษฎา สุนันท์ชัย**: มือถือ ๐๘-๓๙๑๑-๓๙๙๙ E-mail : jeshda@gmail.com

๙. **คุณประวัติ สุธีจารุวัฒน**: ๓๓๘/๒๒ หมู่บ้านกลางเมือง ซ. ลาดพร้าว ๘๐ ถ.ลาดพร้าว กทม. ๑๐๓๑๐ โทร. ๐๒-๕๓๐-๒๗๔๓ โทร (ที่ทำงาน) ๐๒-๕๘๖-๕๑๕๙ (มือถือ) ๐๘-๑๙๔๕-๑๓๒๔ E-mail: prawats@cementhai.co.th

๑๐. **คุณ สุชาติ สิริรักษาศักดิ์**: โทร. ๐๘-๑๖๓๔-๐๖๙๙ E-mail : suchartsi@gmail.com

๑๑. **คุณอำนาจ สว่างศรี**: ๙๗๘/๑๓๑ ซ. ๑๘ ม. มัณฑนา ๒ รังสิต ต. ประชาธิปัตย์ อ. ธัญบุรี ๑๒๑๓๐ ปทุมธานี โทร. ๐-๒๙๗๔-๓๐๒๐ มือถือ ๐๘-๖๓๘๘-๘๕๑๑ E-mail: amnaj.s@bfkt.co.th

ผลงานเขียนวิชาธรรมกาย
ของ
นายการุณย์ บุญมานุช
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

วิชาธรรมกายชั้นสูง

๑. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๑"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๓ กล่าวถึงวิชาปราบมาร ที่รับช่วงงานปราบมารต่อจากหลวงพ่อวัดปากน้ำ เพราะธาตุธรรมขอร้องให้ทำ ไม่ทราบว่าจะบ่ายเบี่ยงอย่างไร มีผลงานประการต่างๆ การปราบมารในช่วงนี้ หลวงพ่อคุมวิชาเต็มที่ กล่าวถึงไปปราบมารในประเทศอินเดียด้วย (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๖.htm)

๒. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๒"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๖ งานปราบมารในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงในธาตุในธรรม จักรพรรดิภาคปราบทรงพระนามว่า "ต้นปราบ" เสด็จมาช่วยหลวงพ่อถวายงานปราบมารให้ "ต้นปราบ" รับช่วงต่อจากท่าน มีผลงานแปลกๆ ธาตุธรรมประกาศให้วันที่ ๒๗ ธันวาคม เป็นวันเอกราชของธาตุธรรม (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm)

๓. ชื่อหนังสือ **"ปราบมารภาค ๓"** พิมพ์เมื่อ ๒๕๓๙ โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง เป็นผู้จัดพิมพ์ เป็นผลงานในยุคของต้นปราบ พบว่ามารเอาพระพุทธเจ้าและจักรพรรดิของเราไป กว่าจะรบชิงเอากลับคืนมาได้ ทำได้ยากมาก (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm); (เพิ่มเติม: ปราบมารภาค ๔ (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๗.htm)) ปราบมารภาค ๕ (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๒๐.htm)

๔. ชื่อหนังสือ **"แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภารของหลวงพ่อวัดปากน้ำ"** เป็นวิชาธรรมกายชั้นสูง มี ๑๕ บท หากรวมบทภาคผู้เลี้ยงด้วย เป็น ๓๐ บท (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๑๒.htm)

๕. ชื่อหนังสือ **"แนวเดินวิชาหลักสูตรวิชชามรรคผลพิสดารของหลวงพ่อวัดปากน้ำ"** เป็นความรู้วิชาธรรมกายชั้นสูง มี ๔๖ บท (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Websiteที่ http://www.crystalmind.org/library/makphol๑/index.htm); (เพิ่มเติม: แนวเดินวิชาหลักสูตรมรรคผลพิสดาร ภาค ๒ ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ http://www.kayadham.org/index-๑๔.htm)

๖. ชื่อหนังสือ **"วิชาสอนและเทคนิควิธีฝึกให้เป็นธรรมกาย"** (คู่มือของวิปัสสนาจารย์) การเป็นธรรมกายคือเป้าหมายสูงสุด ต้องสอนเป็นและฝึกเป็นจึงจะเกิดผล เหมาะแก่วิปัสสนาจารย์และผู้เป็นวิทยากรอย่างยิ่ง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๒๒.htm)

วิชาธรรมกายหลักสูตรที่ได้รับความนิยมสูง

๑. ชื่อหนังสือ **"ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ตถาคตคือธรรมกาย"** เขียนขึ้นเพื่อช่วยขยายความเล่ม ๑๘ กายของหลวงพ่อ ให้ง่ายขึ้น เล่มนี้ได้รับความนิยมมาก บัดนี้โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง จัดพิมพ์ ได้ปรับปรุงเนื้อหาสาระใหม่แล้ว น่าอ่านกว่าเล่มเดิม (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๘.htm)

๒. ชื่อหนังสือ **"พระศาสดาพาเราสู่ความเป็นอารยะ ให้เราสุขภาพดี เกิดสันติแก่โลก ด้วยวิธีการอย่างไร"** ทำขึ้นเพื่อจะถ่ายทอดเป็นภาษาต่างประเทศ ยังไม่ทันแปลเป็นภาษาต่างประเทศ เกิดความนิยมในบ้านเราอีก

๓. ชื่อหนังสือ **"สร้างคุณธรรมสู่แผ่นดินธรรม"** เป็นหลักสูตรข้าราชการชั้นผู้ใหญ่และผู้บริหารที่จะนำไปสร้างคุณธรรมแก่ผู้ใต้บังคับบัญชา พิมพ์นานแล้ว และหมดนานแล้ว

๔. ชื่อหนังสือ **"ไม่หยุดไม่ถึงพระ"** เป็นหนังสือปฏิบัติวิชาธรรมกายเล่มเล็ก ทำขึ้นเพื่อสอนกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตามโครงการแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง ของทางราชการ พิมพ์นานแล้วหมดนานแล้วเหมาะสำหรับแจกนักเรียน นักศึกษา พิมพ์มากราคาไม่แพง จะใช้แจกงานศพก็ได้ งานมงคลก็ดี เหมาะแก่ทุกงาน

๕. ชื่อหนังสือ **“อภินิหารหลวงพ่อวัดปากน้ำ”** เจตนาพิมพ์แต่แรก ก็เพื่อช่วยกิจการของพระสมศักดิ์ มหพฺพโล ต่อมากลายเป็นที่นิยม พิมพ์คราวนั้นหมดแล้ว ให้ติดต่อโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/library/thangrod/index.htm)

๖. ชื่อหนังสือ **“คติธรรม คตินิยม การดำเนินชีวิตของหลวงพ่อวัดปากน้ำ”** เล่มนี้รับรองว่าอ่านสนุก โปรดติดต่อโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.kayadham.org/index-๖.htm)

๗. ชื่อหนังสือ **“ทางรอดของมนุษย์ มีทางเดียวเท่านั้น”** (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/library/thangrod/index.htm)

๘. ชื่อหนังสือ **“ปุจฉา – วิสัชนา วิชาธรรมกาย”** (เพิ่มเติม: อ่านผ่าน Website ที่ http://www.crystalmind.org/questions/question๓.asp)

ประวัติย่อ
นายการุณย์ บุญมานุช (พ.ม., กศ.บ.)
อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี

พ.ศ. ๒๕๙๖ — ๒๕๙๙ เรียนวิชาครูที่ ร.ร. ฝึกหัดครูพระนคร วังจันทร์เกษม ในระหว่างนี้ไปเรียนวิชาธรรมกายเบื้องต้นที่วัดปากน้ำโดยตลอด

พ.ศ. ๒๕๙๙ — ๒๕๐๐ เรียนจบประกาศนียบัตรประโยคครูประถม (ป.ป.) แล้วบรรจุเข้ารับราชการเป็นครูที่ ร.ร. โยธินบูรณะ ในระหว่างนี้ ไปเรียนวิชาธรรมกายที่วัดปากน้ำกับแม่ชีทองสุข สำแดงปั้น

พ.ศ. ๒๕๐๐ — ๒๕๐๙ ย้ายราชการมาเป็นครูที่ ร.ร. วัดบวรนิเวศ และสอบได้วุฒิประกาศนียบัตรประโยคครูพิเศษมัธยม (พ.ม.) และวุฒิการศึกษาบัณฑิต (กศ.บ.) ตามลำดับ ระหว่างนี้ไปเรียนวิชาธรรมกายกับแม่ชีทองสุขที่วัดปากน้ำ อย่างสม่ำเสมอ

พ.ศ. ๒๕๐๙ — ๒๕๑๔ ย้ายสังกัดราชการจากครูมาเป็นศึกษาธิการ เริ่มรับราชการเป็นศึกษาธิการอำเภอ ที่อำเภอท่าใหม่ จ.จันทบุรี ระหว่างนี้เรียนวิชาธรรมกายด้วยตัวเอง เพราะห่างครู-อาจารย์

พ.ศ. ๒๕๑๔ — ๒๕๒๓ ย้ายราชการมาเป็นศึกษาธิการอำเภอป่าโมก จ.อ่างทอง ได้พบกับ **แม่ชีถนอม อาสไวย์** ศิษย์เอกของหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เรียนวิชาธรรมกายกับแม่ชีถนอม และเป็นวิชาธรรมกายอย่างแท้จริงที่นี่ รวมทั้งได้เริ่มต้นเผยแพร่วิชาธรรมกาย โดยเป็นวิทยากรสอนในงานต่างๆ ของพระสงฆ์ในต่างจังหวัด ตามแต่จะเชิญมา

พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๔ เลื่อนตำแหน่งราชการเป็น "ผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัด" โดยมารับตำแหน่งที่ จ.ปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๒๕ ย้ายไปเป็นผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดสมุทรสาคร และได้เผยแพร่วิชาธรรมกายไว้ที่วัดเจษฎาราม โดยการสนับสนุนอย่างแข็งขันของท่านเจ้าคุณพระราชสาครมุนี เจ้าคณะจังหวัดฯ ในขณะนั้น

พ.ศ. ๒๕๒๕ — ๒๕๓๘ ย้ายราชการมาเป็นผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดจันทบุรี ได้เป็นวิทยากรเผยแพร่วิชาธรรมกายให้แก่สถานศึกษาและวิทยาลัย และเป็นวิทยากรสอนผู้บริหารระดับต่างๆ รวมทั้งยังได้พิมพ์ตำราเกี่ยวกับวิชาธรรมกายเผยแพร่เป็นธรรมทาน ตราบจนเกษียณราชการ นอกจากนี้ ยังได้ทำวิชาปราบมารตั้งแต่วันเข้าพรรษาของปี พ.ศ. ๒๕๒๗ มาจนถึงทุกวันนี้

ขณะนี้มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน มีหนังสือดังกล่าว ไว้ในห้องสมุดแล้วเกือบทั่วประเทศ (ข้อมูลเมื่อ ๕ พ.ย. ๒๕๔๐) คาดว่าอีกไม่นานคงจะครบทุกมหาวิทยาลัยในประเทศ

จึงขอเชิญชวนท่านสร้างบารมีธรรม เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตด้วยการสั่งซื้อหนังสือทั้ง ๘ เล่มนี้ ในราคาพิเศษสุด เพียงชุดละ ๑,๐๐๐ บาท เพื่อเป็นธรรมทานให้แก่ **วัดทุกวัด และห้องสมุด ร.ร. มัธยม – ร.ร. ประถมต่างๆ ทั่วประเทศ** เพราะหนังสือชุดดังกล่าวเป็นที่ปรารถนาของวัดทุกวัด และเป็นที่ปรารถนาของโรงเรียนทุกโรงเรียน

ฉะนั้น ในวันเกิดของท่านก็ดี ในวันที่ท่านทำบุญขึ้นบ้านใหม่ก็ดี หรือในวันที่ท่านโชคดีมีชัย ควรที่ท่านจะซื้อหนังสือชุดดังกล่าวถวายแก่วัดทุกวัด หรือมอบให้แก่โรงเรียนต่างๆ ตามโอกาสอันควร

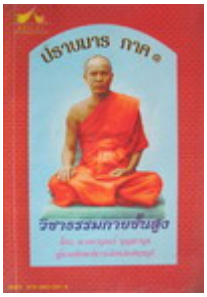
เป็นโอกาสดีของท่านทานบดีทั้งหลายแล้ว ที่จะได้สร้างบารมีธรรมชั้นสูง เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวิชาความรู้ของพระศาสนา (วิชาธรรมกาย) มิให้ดับสูญสืบไป

ทางสำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง ขอร่วมอนุโมทนาในกุศลเจตนา ของท่านทานบดีทั้งหลายมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เพิ่มเติม: อ่านประวัติของ อ.การุณย์ บุญมานุช อย่างละเอียดเพิ่มเติมได้โดย **คลิ๊กที่นี่** http://www.kayadham.org/index-๒๕.htm

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ (ทาน) ทั้งปวง



ปราบมาร ภาค ๑

ราคา ๑๔๐ บาท

ปราบมาร ภาค ๒

ราคา ๑๔๐ บาท

ปราบมาร ภาค ๓

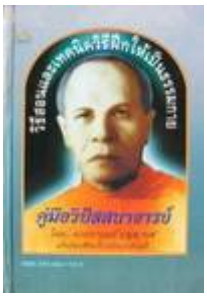
ราคา ๑๔๐ บาท

คำว่า **"ปราบมาร"** เป็นคำที่หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านใช้ สมัยที่หลวงพ่อมีชีวิตอยู่ หลวงพ่อได้ทำงานสำคัญอย่างหนึ่ง งานนั้นคือ **"ปราบมาร"** หมายความว่า ต้องเป็นวิชาธรรมกายชั้นสูง จึงจะรู้จึงจะเห็น แล้วใช้ความรู้ชั้นสูงนั้นไปกำจัดอวิชชา (มาร) ที่มายึดอำนาจปกครองในธรรมภาคมาร

งานปรายมารคือเนื้อหาสำคัญที่สุดในชีวิตของหลวงพ่อ การที่อวิชชา (มาร) มายึดอำนาจปกครองเช่นนี้ มีผลกระทบต่อมรรคผลนิพพาน มีผลกระทบต่อธาตุธรรม มีผลกระทบต่อมนุษย์ เกิดความเดือดร้อน มีการข่มเหงรังแกกัน เกิดสงคราม เกิดกลียุค ฝนฟ้าไม่ต้องตกต้องตามฤดูกาลและทุกข์ร้อนด้วยประการต่างๆ

ต้องเรียนวิชาธรรมกายถึงระดับแก่กล้า จึงจะรู้ จึงจะเห็น จึงจะทราบ ว่า "มาร" เขาทำวิชาปกครองไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง หากไม่เป็นวิชาธรรมกายแล้ว รู้เห็นไม่ได้เลย แม้เป็นวิชาธรรมกายแล้ว แต่เป็นอย่างอ่อนก็รู้เห็นไม่ได้เช่นเดียวกัน

การที่หลวงพ่อทำวิชาเพื่อกำจัดอวิชชาที่ว่านี้ เรียกว่า **"ปราบมาร"** ขอเชิญท่าน โปรดติดตามได้ในหนังสือปราบมารภาค ๑-๒-๓-๔-๕ (http://www.kayadham.org/index-๑๕.htm)



.....

วิธีสอนและเทคนิคฝึกให้เป็นธรรมกาย

คู่มือวิปัสสนาจารย์

ราคา ๒๕๐ บาท

.....

ตำราเล่มนี้ เป็นหลักสูตรเบื้องต้น คือ หลักสูตรวิชา ๑๘ กาย เมื่อผู้เรียนสามารถกำหนดดวงปฐมมรรคได้แล้ว การที่จะให้เขาเดินวิชา ๑๘ กายได้ตามหลักสูตรหนังสือ "ทางมรรคผล ๑๘ กาย" ของหลวงพ่อวัดปากน้ำนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายดายเลย วิทยากรหรือที่เราเรียกว่า วิปัสสนาจารย์นั้น จะต้องใช้ความรู้และเทคนิคหลายๆ อย่าง เพื่อให้ผู้เรียนทำวิชา ๑๘ กายได้

ตำราเล่มนี้ เขียนขึ้นเพื่อช่วยวิปัสสนาจารย์ ทำให้การสอนได้ผลมากกว่าเดิม ความเชื่อที่ว่าวิชาธรรมกายยากที่จะเรียนรู้นั้น ไม่เป็นความจริง เราต้องเรียนรู้ได้ทุกระดับความรู้ ตามที่หลวงพ่อได้ทำตำราไว้นั้น เราต้องเรียนรู้ได้ทั้งหมด แต่ว่าเราต้องเรียนกับผู้รู้ หากเรียนกับผู้รู้ครึ่งๆ กลางๆ ก็ยากที่จะเข้าถึงความรู้อันนั้น

ขอให้ท่านและวิปัสสนาจารย์ อ่านอย่างใครครวญและจำให้ได้ และทำตามให้ได้ ในที่สุด ท่านก็จะปลื้มใจว่า ท่านประสบความสำเร็จนี่คือคุณค่าของหนังสือเล่มนี้

.....

แนวเดินวิชาหลักสูตร

คู่มือสมภาร

ราคา ๒๕๐ บาท

.....

แนวเดินวิชาหลักสูตรคู่มือสมภารเล่มนี้ จัดเป็น**วิชาธรรมกายชั้นสูง** ท่านที่จะเรียนรู้หนังสือเล่มนี้จะต้องฝึกวิชา ๑๘ กายได้แล้ว และเข้านิพพานได้อย่างคล่องตัว

เมื่อท่านสามารถเลื่อนชั้นมาเรียนหลักสูตรคู่มือสมภาร ขอให้ท่านตั้งใจฝึกไปทีละบท ว่าบทเรียนนี้มีความรู้อะไร มีขั้นตอนเดินวิชาอย่างไร มีวิธีฝึกอย่างไร แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดอย่างไร ขอให้ทบทวนความแม่นยำในทุกๆ ด้าน แล้วจึงเริ่มหลับตาเดินวิชา

ระหว่างเดินวิชา อย่าได้ลืมตามาเปิดตำราเป็นอันขาด ต้องอดทนเดินวิชาให้จบบทฝึก แต่ละบทเรียนให้ฝึกหลายครั้ง จนกว่าจะแจ้งใจ แม้จะใช้เวลานานแค่ไหน ก็อดทนฝึกบทเรียนนั้น ๆ จนกว่าจะแจ้ง ใครมีวิธีเรียนอย่างนี้ หลวงพ่ออนุโมทนาแน่นอน

.....

ผู้ใดเห็นดวงธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต

ตถาคตคือธรรมกาย

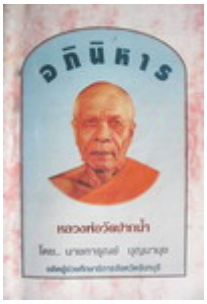
ราคา ๘๐บาท

.....

หนังสือเล่มนี้ แสดงวิธีปฏิบัติทางใจ ตามคำสอนของพระบรมศาสดา ข้อที่ ๓ ที่ว่า **สจิตฺตปริโยทปนํ** ซึ่งแปลว่า *การทำใจให้สว่างใส*

ได้อธิบายวิธีปฏิบัติทางใจไว้อย่างชัดเจน ว่าทำใจอย่างไรจึงจะสว่างใส และเมื่อสว่างใสแล้ว เราจะเข้าถึงโมกขธรรมอะไรบ้าง และเมื่อเข้าถึงธรรมเบื้องต้นแล้ว เราจะเข้าถึงธรรมชั้นสูงต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด รวมเรียกว่าวิชาธรรมกาย ทั้งนี้ก็เพื่อให้แจ้งมรรคผลนิพพาน อันเป็นยอดปรารถนาของพระศาสนา

หนังสือเล่มนี้ได้แสดงความชัดเจนไว้แล้วอย่างครบถ้วน ทั้งความรู้ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ รอแต่ความพากเพียรของผู้ศึกษาค้นคว้า ว่าจะเรียนจริงหรือเรียนเล่น เท่านั้น (หนังสือเล่มนี้พิมพ์แล้วหลายครั้ง พิมพ์เท่าไรก็ไม่พอแก่ความต้องการของประชาชน โดยเฉพาะพระสงฆ์ทั่วประเทศ ให้ความสนใจแก่หนังสือเล่มนี้มาก



อภินิหารหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ราคา ๑๐๐ บาท

หลวงพ่อผู้มีบารมีธรรมสูง สามารถบำเพ็ญกิจทางใจ จนบรรลุวิชาธรรมกาย อันเป็นความรู้สูงสุดในพระศาสนา เป็นผู้ค้นพบความรู้มรรคผลนิพพาน จะมีอะไรๆ พิเศษกว่าคนทั้งหลาย หนังสือเล่มนี้กล่าวถึง ประวัติชีวิตของหลวงพ่อ ตั้งแต่เยาว์วัยจนกระทั่งมรณภาพ ว่าหลวงพ่อมีคุณสมบัติพิเศษหลาย ๆ ประการ มีบุญญาธิการจนสามารถสร้างความสำเร็จนานาประการให้แก่พระศาสนาได้สมควรที่เราท่านจะศึกษาจดจำ และเคารพเทิดทูน บูชาในคุณธรรมของหลวงพ่อสืบไป

คติธรรม คตินิยม

การดำเนินชีวิตของหลวงพ่อวัดปากน้ำ

ราคา ๙๐ บาท

คติธรรม คตินิยม ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เป็นที่ใฝ่รู้ของคนทั้งหลาย การตีความคติธรรมของหลวงพ่อทำให้ยาก เพราะการบำเพ็ญธรรมของหลวงพ่อนั้นท่านไปเห็นวิชาชั้นสูง ครั้นได้รู้เห็นธรรมอะไร ก็จะกล่าวเป็นคติออกมา

บางคติเป็นโวหารคารมคมคาย ทำให้คิดไปได้หลายแง่หลายมุม จะยุติเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่บัณฑิตทั้งหลายจะพิจารณาตามที่เห็นสมควรเถิด

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว คติธรรมของหลวงพ่อไปใช้ จะสามารถเปลี่ยนจิตใจของเราให้มีคุณธรรม ชีวิตของเราจะมีสาระขึ้นกว่าเดิม มีเหตุผลขึ้นกว่าเดิม สภาพจิตใจจะโปร่งใสขึ้นกว่าเดิม เราจะไม่ปล่อยชีวิตของเราไปตามความผันแปรของสิ่งแวดล้อมอีกต่อไป (หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นใหม่ พิมพ์เท่าไร ก็ไม่พอแก่ความต้องการ)

บันทึกจากผู้เขียน

ท่านทั้งหลายรู้จักลุงทั่วกันแล้ว ลุงมีกิเลสไม่แพ้ใคร! แต่ชีวิตของลุงมาเกี่ยวข้องกับวิชาธรรมกายได้อย่างไร? ลุงก็ไม่ทราบ ที่ผ่านมาลุงทำราชการเพียงแต่อาศัยเงินเดือนหล่อเลี้ยงชีวิตให้รอดตายเท่านั้น แต่งานที่ทำมาคู่กับราชการคือ งานเผยแพร่วิชาธรรมกาย งานแต่งตำราวิชาธรรมกาย และงานปราบมาร รวม ๓ งาน เหมือนมีอะไรมาบังคับ ชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ ชีวิตต้องพบแต่อย่างนี้

ได้พบเห็นมามาก บางท่านศรัทธาถึงออกบวช บางท่านประกาศตนเจริญตามแบบหลวงพ่อ ลุงเห็นแล้วก็ปลื้มใจ ปลื้มใจในบารมีของเขา ครั้นลุงอายุมากขึ้น ความคิดของลุงเปลี่ยนไปหมด คนที่เราเคยปลื้มใจในเขา กลับถูกมารพลิกธาตุธรรมไปแล้ว กลายเป็นฐานให้มารมาดับวิชาธรรมกาย เป็นแผนอันแยบยลของมาร กว่าเราจะรู้ว่าอะไรจริงอะไรปลอม ก็แทบจะหมดตัวกันทั้งนั้น นี่แหละคือ แผนของมาร สุดท้าย เขาก็จะดับวิชา

วิชาธรรมกายเรียนยาก จงหมั่นทบทวนตำราเข้าไว้ อย่าให้วิชาเพี้ยน อย่าเรียนโดยไม่เปิดตำรา การเรียนโดยไม่เปิดตำรา เป็นช่องให้มารเข้าแทรก เหมือนเราเป็นฐานทัพให้มาร มารเขาได้จังหวะกำกับการแสดงของเรา เหมือนผู้กำกับการแสดงละครอย่างไรก็อย่างนั้น นี่คือเจตนาดีของลุง จึงฝากข้อคิดนี้ไว้เตือนใจท่านทั้งหลายสืบไป

คำถามท้ายเล่ม

ถาม: หลวงพ่อวัดปากน้ำรวบรวมความรู้วิชาธรรมกาย โดยทำเป็นตำราไว้มีกี่เล่ม? ชื่อหนังสืออะไรบ้าง? พิมพ์แต่เมื่อไร? จงตอบคำถามนี้ ถ้าท่านตอบได้ แปลว่าท่านใฝ่รู้ ถ้าท่านตอบไม่ได้ จงรีบหาความรู้อย่างด่วน

ตอบ: *หลวงพ่อวัดปากน้ำรวบรวมความรู้วิชาธรรมกาย ทำเป็นตำราไว้ ๔ เล่ม คือ*

๑. *ชื่อหนังสือ "**ทางมรรคผล**" (วิธีไหว้พระบูชาพระก่อนเวลาภาวนา) ปกเป็นภาพ ๑๘ กาย คือ หนังสือฝึกภาวนาเบื้องต้น เป็นวิชาธรรมกายเบื้องต้น*

๒. *ชื่อหนังสือ "**คู่มือสมภาร**" เป็นวิชาธรรมกายชั้นสูง เขียนในนามของ น.ส. ฉลวย สมบัติสุข (ผู้เป็นศิษย์ของหลวงพ่อ เรียนวิชาธรรมกายกับหลวงพ่อที่วัดปากน้ำ ในสมัยนั้น) เขียนถวายสมเด็จพระวชิรญาณวงศ์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๒ ปกหนังสือเป็นภาพพระพุทธรูป บรรยายใต้ภาพพระพุทธรูปว่า นี่คือธรรมกาย หลักสูตรนี้มีความรู้ ๑๕ บท (รวมภาคผู้เลี้ยงด้วย จะเป็น ๓๐ บท)*

๓. *ชื่อหนังสือ "**วิชชามรรคผลพิสดาร**" เป็นวิชาธรรมกายชั้นสูงระดับยาก พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ โดยท่านเจ้าคุณภาวนาโกศลเถร (พระอาจารย์วีระ) อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา วัดปากน้ำ เป็น ผู้จัดพิมพ์ เป็นความรู้วิชาธรรมกาย ๔๖ บท เป็นหนังสือปกแข็ง ปกเป็นภาพลักษณะของฐานที่ ๗*

๔. *ชื่อหนังสือ "**วิชชามรรคผลพิสดาร ๒**" เป็นวิชาธรรมกายชั้นสูงระดับยากมาก พิมพ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘ โดยท่านเจ้าคุณภาวนาโกศลเถร (พระอาจารย์วีระ) อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา วัดปากน้ำ เป็นผู้จัดพิมพ์ เป็นความรู้วิชาธรรมกายหลายบท เป็นหนังสือปกอ่อน ปกเป็นภาพลักษณะของฐานที่ ๗*

๕. *คุณฉลวย สมบัติสุข เล่าว่าวิชาธรรมกายมีอีกเล่มหนึ่ง ไม่ทราบวาใครมาขอยืมหลวงพ่อ แล้วหลวงพ่อก็ให้เขาผู้นั้นยืมไป แล้วไม่ส่งคืนหลวงพ่อ จนบัดนี้ ไม่ทราบว่าตำราเล่มนี้อยู่กับใคร หากใครทราบเรื่องราวว่าใครยืมไป โปรดแจ้งให้ข้าพเจ้าทราบด่วน ข้าพเจ้ามีรางวัลให้แก่ท่าน ต้องคิดว่าวิชาธรรมกายคือสมบัติล้ำค่าของชาวโลก ที่ทุกคนต้องช่วยกันอนุรักษ์และสืบสาน*

การเห็นธรรมกาย
มีคุณอย่างเดียว
โทษไม่มีเลย

ห้ามผู้ใดคัดลอกบทความบางส่วน หรือทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อการเผยแพร่ เพื่อธรรมทาน หรือเพื่อการค้า ด้วยเกรงว่า ผู้คัดลอกอาจเรียบเรียงใหม่ผิดพลาด ฉะนั้น โปรดติดต่อผู้เขียน (เจ้าของลิขสิทธิ์) โดยตรง ผู้ใดฝืนจะมีความผิดตามกฎหมาย